



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2015

やいた☆クッキン GOOD

～トマト茶漬け～



【1人分】熱量 63kcal 塩分 1.4g

材料 (4人分)

- | | |
|----------------|------------------|
| ・ご飯…………… 320g | 〈スープ〉 |
| ・長ネギ…………… 40g | ・トマト…………… 150g |
| ・しいたけ…………… 80g | ・だし汁…………… 50ml |
| ・みそ…………… 8g | ・しょうゆ…………… 小さじ 1 |
| ・ごま…………… 8g | ・ごま…………… 適量 |
| ・油…………… 少々 | ・大葉…………… 適量 |
| ・だし汁…………… 40ml | ・塩…………… 適量 |

作り方

- ①長ネギ、しいたけはみじん切りにする。
- ②油で長ネギ、しいたけを炒め、みそとだし汁を入れて少し煮る。
- ③②とごまをご飯に混ぜる。
- ④トマトを細かく刻み、だし汁、しょうゆ、塩を入れ、ひと煮立ちさせ、味を調える。
- ⑤③のご飯をお皿に盛り、④のスープをかけ、ごま、刻んだ大葉をちらして完成。

《編集後記》 いいあんどわね～

経験則から、プロスポーツの魅力を知るためには、実際に生で観戦することをおすすめします。選手の息づかいなど、その場には存在します。7月末には自転車のプロツアーが行われます。選手が巻き起こす風を体感しに会場へ行ってみましょう！(奏)

朝夕も日に日に暑くなり、半袖だけで1日を過ごす日も増えてきました。これから、ますます日焼けが気になる時期になりますね。もともと日焼けしやすいので、夏のイベントで一日中外にいる時などは、汗で日焼け止めが流れてしまうので、一苦労です。(凜)

暑い季節になってきました。海開きや山開きなどの話題も報道されるようになり、夏の準備が始まっています。この時期は、冷たいものばかり食べがちになりますが、消化に良く、適度に温かい食事も意識的に取り、体調を整えて夏本番を迎えたいものです。(双)

CMコンテストの募集が始まります。これをきっかけに、いろいろな方、特に若い世代の方に映像づくりの楽しみを知ってほしいと思います。堅苦しく構えず、気軽に、ゆる～く参加してみましょ！あれこれ悩みながら作るのも、きっと面白いと思いますよ。(M3)

「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」に参加します

2020年に東京で開催されるオリンピック・パラリンピック競技大会の入賞メダルに、不要になった小型家電に含まれるリサイクル材が活用されることになりました。東京2020組織委員会が主催するこの取り組みに、全国の自治体が小型家電の回収で協力することとなり、矢板市もこのプロジェクトに参加することにしました。

この取り組みをきっかけに、2020年以降も持続可能なリサイクルの促進に繋がることを期待しています。

小型家電は大事な資源です。ぜひ、リサイクル回収にご協力ください。

あなたの携帯電話や小型家電がメダルに生まれ変わる！

携帯電話やパソコンなど小型家電を回収

小型家電から抽出したリサイクル金属でメダル製作

☆みんなの想いがこもったメダルを東京2020オリンピック・パラリンピックのアスリートに届けよう！

回収方法／

くらし安全環境課、道の駅やいた エコモデルハウス、片岡公民館にある回収ボックスまでお持ちください。

※大きいもの(縦10cm×横25cm以上)は、くらし安全環境課までお持ちください。

回収対象／

電気で動くほとんどのものが対象です。

※回収できないもの

- ・家電4品目に該当するもの
 - ・ホットカーペット、電気毛布などの布製品
 - ・除湿機など、冷媒の入っているもの
 - ・マッサージチェア、オイルヒーターなどの処理困難物
- ※詳しくは、市ホームページ(トップページ>組織でさがす>くらし安全環境課>「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」に参加します)、またはプロジェクトのホームページ(www.toshi-kouzan.jp)をご確認ください。

問い合わせ／

くらし安全環境課 ☎(43)6755